

爱护眼睛是一生的功课

□“全国爱眼日”特稿

■赵伟

6月6日,是全国爱眼日。眼睛方面的疾病有很多种,眼睛哪些不舒服可能会变成眼疾,有了眼疾又要怎么保养眼睛,不让病情恶化?去年,某地一家医院眼科中心共接诊42万病人,排名前三位的眼病为:屈光不正、白内障和青光眼。在这42万病人中,有16万人需要做验光检查,也就是屈光不正,这里面又包括近视、远视和弱视。16万人中,有12万是青少年,其中近视的又有七八万,远视、弱视和散光的有三四万人。

还有,孩子和老人的眼睛最容易出问题,刚出生的孩子可能有先天性白内障、上睑下垂、弱视,这些毛病都拖不得。老年人患了白内障后,很容易患青光眼。



15%~30%早产儿有视网膜病变 一出生就要做筛查

早产儿视网膜血管若发育异常,会导致眼底视网膜病变,如不及时治疗,可能会导致双眼失明。因此,早产儿必须由眼科医生做眼底检查。据统计,早产儿视网膜病变的患病率为15%~30%,比例相当高。

医学上,把早产儿视网膜病变的程度由轻到重分为五期。病变轻微的早产儿,视网膜病变会自然消退,严重的则视网膜会部分或全部脱离,影响视力。有的早产儿视网膜病变病情发展迅速,短短几周就有失明危险。

医生说,早产儿视网膜病变从外观上看不出来,所以建议做大范围的筛查。据卫生部的标准,出生体重小于2000克的早产儿和低体重儿,要做眼底病变筛查;身体有严重疾病的早产儿,筛查范围可扩大到出生体重小于2200克或孕周低于34周;第一次检查放在出生后的4~6周。

孩子患先天性白内障 要尽快做手术

先天性白内障是儿童期常见的眼病,孩子出生时或在1岁以内,眼睛晶状体混浊,如不及时治疗,可能会造成失明或弱视。

父母要留意孩子的瞳孔区是否异常,如孩子不能注视父母手中的玩具或目光不能随着玩具的移动而转动,就要及时带孩子到正规医院的眼科检查治疗。

先天性白内障还会引发婴幼儿的白瞳症,又称“猫眼”,表现为孩子的瞳孔区不是正常的黑色而是白色。严重的先天性白内障,孩子出生后要尽快做手术,最迟不超过6个月。

孩子上眼皮耷拉要注意 可能是先天性上睑下垂

“孩子上睑下垂,出生时就能看出来。”眼美容和整形外科医生说,上眼睑肌肉发育异常,上眼皮没法提起来,有些孩子一只眼睛大、一只眼睛小,有些孩子两只眼睛眼皮都下垂,这种情况,家长容易忽视。

医生讲了个门诊碰到的病例,有个八九岁的男孩跟妈妈来医院,本来是妈妈来配眼镜的,男孩眼睛很小,上眼皮耷拉下来,戴着厚厚的眼镜片。

正好有医生路过,一眼看到男孩就说,“你这孩子的眼睛要治的。”妈妈很奇怪,眼睛小也要治?

医生说,孩子眼皮耷拉是患了上睑下垂,可通过矫形手术治疗,时间久了会影响视力,“你儿子

要是及早做手术,说不定就不用戴眼镜了。”妈妈听了,很懊悔。

眼皮遮着眼睛,会影响孩子的视力发育。孩子的视力从婴儿期开始发育,6~7周岁发育完。在这个过程中,需要适当的视觉刺激。如眼皮下垂严重,遮住瞳孔,眼睛没有接受光线刺激,视力就无法正常发育,严重的会造成弱视,即使戴上眼镜,视力也达不到正常水平。

大部分上睑下垂可通过手术治疗。如情况不太严重,可在3~4周岁时做手术,严重的应尽早手术。

如果孩子弱视 最好在上小学前治疗

现在医院里,看弱视的孩子越来越多。小儿眼科和斜视弱视科医生说,造成孩子弱视的原因很多,如斜视、高度近视、远视、先天性白内障、上睑下垂等。

弱视的儿童,即使戴上眼镜,视力还是达不到同龄孩子正常的视力水平。一般情况下,3岁以下儿童矫正视力低于0.5,4~5岁矫正视力低于0.6,6~7岁低于0.7,就要做弱视治疗和视力训练。如果治疗及时,大部分孩子的视力能恢复正常。

医生说,最好在上小学前治疗弱视,如等到12岁小学毕业,弱视治好的希望就很小了。

治疗弱视的办法有:佩戴矫正眼镜;遮盖法,两眼视力不等时,把视力好的眼睛遮起来,让视力较差的眼睛视力增高;用穿珠子、画画等训练。

弱视和近视不一样,戴上眼镜,视力也不会马上提高到正常水平,治疗需要一段时间,严重的甚至要几年时间。

“如果用遮盖法治疗,家长要时刻监督孩子有没有用另一只眼睛偷看,还是用那只好的眼睛看东西的话,治疗就没效果了。”医生说。

宣称能根治青少年近视的药物 多数有假

据教育部最新调查,我国近视的发生率达33%,其中,小学生近视率约30%,中学生约50%,大学生高达80%。

视光部医生说,近视一般有两大大原因:遗传和环境因素。环境因素主要有:长时间持续近距离阅读,缺少户外运动或不运动,长时间在夜间照明环境下用眼,小孩没有母乳喂养,高糖饮食或淀粉摄入过多,压力大等。

医生说,迄今为止,近视的病因、发生和发展机理都没有完全明确,所以任何宣称能根本治疗青少年儿童近视或控制近视发展的药物,都是缺乏科学依据的。青少年儿童一旦近视了,就要配戴合适度数的光学眼镜矫正。

眼镜是一种“光学药物”,如药方一样,发现近

视、远视或散光时,应到专业医院眼科检查,排除其他眼病后再验光配镜。还要定期复查,观察眼睛屈光程度变化,调整眼镜度数。建议18岁前的未成年人,起码每年查一次视力。

治疗近视可选择激光手术,现在较先进的仪器是全飞秒激光手术系统。屈光手术医生说,用飞秒激光在角膜基质直接切割,不消融角膜组织,矫正视力更精确和安全。

患白内障的中老年人 尤应当心急性青光眼

白内障是我国排第一位的致盲眼病。据统计,我国40岁以上人群,白内障患病率达18.85%,60~70岁上升至80%,80岁以上几乎人人有白内障。

白内障是指人眼晶状体变得混浊,阻碍光线进入眼内,影响视力甚至导致失明。白内障在形成和发展过程中,有两个时期可能引发青光眼:一个是发展期,晶状体膨胀向前推挤前房角,使眼内房水外流受阻,引起眼压升高,出现眼胀不适、视力下降,严重时会有同侧头痛,有恶心、呕吐感;另一个是到了成熟期,拖着不做手术,混浊的晶体中成分渗出,引起炎症,同样可以堵塞房水外流,引起青光眼。

眼科医生提醒大家,如果患了白内障,不要以为眼痛、眼胀也是白内障的表现,这可能是急性青光眼爆发的临床症状。青光眼对眼睛视力造成的损伤是永久的、不可逆的。急性青光眼必须在24小时内治疗,否则眼睛可能会失明。

小常识

眼睛痒不要随使用药

每到春夏之交,很多人会感到眼睛很痒,孩子的症状特别严重,用过很多眼药水也不见效。这可能说明,你有过敏性结膜炎。过敏性结膜炎是眼科常见疾病,是结膜黏膜组织接触到过敏原后出现的炎症,多见于儿童。90%以上的病人会感到眼痒,80%的病人觉得眼睛有异物感。

避免过敏性结膜炎的发作,要先搞清楚自己对什么过敏,避免和过敏原接触,降低过敏原刺激。在粉尘、花粉多的时候,减少户外活动时间或使用护目镜;改善室内空气质量;还要注意生活作息规律,增强身体抵抗力。

眼科医生提醒,过敏性结膜炎不要随使用药,使用抗生素眼药水,如氧氟沙星、妥布霉素和氯霉素等,这些对过敏性结膜炎没有明确的治疗作用。

食疗方

药食两用话蜂蜜

蜂蜜因其天然养生,被人们推崇已久,数千年前,原始人就从树洞或岩石裂缝中的蜂巢里获取蜂蜜食用。蜂蜜食用方法的不同、食用搭配不同,保健功效也有差异。

蜂蜜可药食两用,在中国已有数千年的历史,历来是养生的上品。蜂蜜用途极为广泛,既可内服又可外用,既可单用,又可合用,实为日常生活的良药。

《神农本草经》记载:蜂蜜“安五脏、益气补中、止痛解毒、除百病、和百药、久服轻身延年”。

中医认为,蜂蜜味甘、性平,入肺、脾、大肠经(作用的部位),具有滋养补中、润燥解毒、止痛的功效,用于肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、水火烫伤、口疮、鼻炎、皮肤疮疡等症。

李艳鸣

新知

Y染色体损失可致老年痴呆症

一项新的研究表明,随着年龄的增长,男性血液细胞中的Y染色体会逐渐损失,这可能会增加老年痴呆症的患病风险。

在该项研究中,研究者们对3200多人的相关信息进行了研究。研究发现,阿尔茨海默氏症患者的血细胞中Y染色体损失量是正常人群的近3倍。更重要的是,Y染色体损失的老年男性在未来八年内,将会面临更高的阿尔茨海默氏症患病风险。

专家表示,该项研究并不能证明Y染色体损失直接引起了阿尔茨海默氏症,只能说明两者之间存在某种联系。

瑞典乌普萨拉大学的研究人员表示,Y染色体损失增加了性染色体相关疾病的患病风险。研究人员说,将来很有可能通过对男性血细胞中的Y染色体损失情况进行阿尔茨海默氏症风险的预测。

该研究相关文章发表于5月23日的美国《人类遗传学》(Human Genetics)杂志上。

男性DNA中,包含两条性染色体,分别是一条X染色体和一条Y染色体,而女性有两个X染色体。先前,研究者们认为,Y染色体的功能很小,但是,随着科技的进步,研究者们逐渐发现了Y染色体在保障男性性功能和精子的正常生产过程中发挥重要作用。

近期的研究表明,Y染色体中包含大量的基因序列,但Y染色体的工作机制仍有待进一步研究。

同样,研究人员还发现,随着男性年龄的不断增长,他们的身体细胞中会产生Y染色体损失现象。但这种现象一直被视为机体正常衰老的一部分。

例如,在2014年的一项研究中,研究人员发现,老年男性群体中,Y染色体损失更严重的男性,与正常男性相比,前者面临更高的癌症风险,并且他们的寿命往往更短。

不过,研究人员表示,为了深入探究Y染色体与疾病风险之间的联系,还需要进行更多的实验。例如,在Y染色体损失前,对其进行“生物标记”,结合后期研究来探究Y染色体损失对阿尔茨海默氏症患病风险的影响机制。

边德

读者来信

编辑同志:

近日,笔者发现在一些乡村集镇穿村公路上经常出现堵车现象。据了解,造成农村集镇穿村公路拥堵的原因,除了农村私家车增多,一些司机随意在本就不觉的道路边随意停车外,一些道路周边居民的交通安全意识淡薄也是一个主要因素。他们随意在穿村公路上走动甚至是穿行公路,既便车辆与他们擦肩而过也毫不含糊。这样一来,使原本就不太宽的乡村公路显得更加狭窄。另外,穿村公路由于道路狭窄,所以一旦碰上堵车现象,只能靠广大司机自觉礼让,倘若再出现几个随意加塞的车辆,短时间就不能及时疏通,还会越来越拥堵。

笔者认为,要确保穿村公路安全畅通,除了广大司机要严格遵守交通法规,不要随意在公路上乱停车,不要随意抢道并养成文明行车的好习惯以外,交通管理部门也要加大农村交通安全宣传力度。有关部门应通过行之有效的宣传措施,切实提高广大村民,尤其是乡镇穿村公路周边居民的交通安全意识,让交通安全意识深入人心,人人都能自觉遵守交通法规。

徐曙光

高科技防护口罩赠交警



全球瞩目的G20峰会今年9月在杭举办。峰会的举办是对杭州交警的一次重大考验。日前,杭州市上城区政协领导赴现场慰问了一线交警,并向他们赠送了600个韩国高科技防护口罩。杭州市上城区政协委员、杭州盛地生态科技开发有限公司董事长许爱东是口罩的提供者。她说,要把自己企业最好的产品送给一线交警。

郭文

一事一议

纽约“老人超市”的启示

前不久去美国旅游,在纽约的第五大道上,我居然看到一家“专业为老人服务”的超市(当然也不会将年轻人拒之门外),这家超市的名字就叫“老人超市”。

超市里的布局和装潢完全从老人的角度出发,货架之间的距离也特别大,以便于老人在购物时有一个较为宽松的空间,货架之间也都备有靠背座椅,老人累了就可以坐下来选购商品或休息;超市里的推车也经过了特别的设计,它们全都有刹车固定装置,而且后端还预留了一个座位,让老人可以随时随地就坐下来休息。还有一个极为周到的地方就是商品名称和价格标签的字体都特别大,而且都采用了最醒目的艳红色,便于老人看清楚。特别值得一提的是,超市里每隔几步,就能在货架的显眼处看到老花镜和放大镜,老人在购物过程中有需要就可以随手取来使用……

“老人超市”不仅针对老人顾客,就连工作人员也是一些退休在家的老人,相对来说,老年人相互之间更能体谅对方,也更能体会到彼此的特点和需求。一个名叫凯蒂的老年营业员告诉我,就因为这些小细节,这家超市从2015年初开张以来,立马就受到了广大老年人的欢迎,因为名声好,连其他年龄段的顾客也有不少被吸引了过来,顾客络绎不绝,营业额是普通超市的4倍之多呢。我想,我们中国也已经进入了老龄化社会,可这方面几乎还是个空白,希望有心的企业家们也能从中得到一些启发和借鉴,创办一些类似的为老年人服务的购物环境。

李克红

养生

体弱者如何安全度夏

天气渐渐转热。当气温超出了人体平常耐热的程度,健康人也容易因为受热时间过长、身体过于疲劳、没能及时补充水分等原因而出现中暑症状,而体弱者(如老人、生病才愈及慢性病患者)如果不在饮食起居、适应气候方面多加调节,就更不容易提高自己的生活质量和抗病能力了。体弱者如何度夏,方法有很多,但核心是要因天制宜,一定要当心凉和湿。

注意避暑,但也不可贪凉

夏日里,体弱者应减少活动,尤其要避免长时间在高温环境或烈日下活动,一般来说,晴日里,上午9时以后就不宜外出了。居室内要注意适度的通风和降温,体弱者要保持稳定的情绪,切记“心静自然凉”的道理。有条件的,可以在亲人的陪同下,选择一些气温较低的风景区(如庐山)去避暑。

夏季也不能只顾眼前舒服,过于避热趋凉。如在露天乘凉过夜或阴冷无度,易中气内虚,从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。在乘凉时,要特别注意盖好腹部。入睡后,最好关上空调,或将空调温度调高。当在室内感觉凉意时,一定要站起来活动四肢和躯体,以加速血液循环。患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的病人,尤其是老年人和关节痛患者,不要长期呆在冷气环境里。

注意防湿,也要积极补水

长夏多湿,湿热交汇,这是气候规律。体弱者必须注意卫生和除湿(可用空调进行适度的抽湿),以防暑湿之邪侵袭皮肤和体内。如果气温超过34℃,人体内热外泄就会受阻,所以,当体弱者出现头昏眼花、四肢发麻、恶心口干、皮肤干燥等症状时,应首先想到这是中暑的先兆,须立即采取降温措施,如用冷水擦浴、头敷湿毛巾等,还可服用人丹、十滴水等,如仍不能减轻症状,甚至还出现高烧、呕吐等症,则要立刻送医院急救。

虽然夏季要注意改善湿的外部环境,但夏季气温高,蒸发量大,人体出汗较多,所以必须及时补充水分。可以纯粹地补水,早晨起来,喝一两杯白开水,能有效补充生理性失水造成的水分不足,又可降低血液的黏稠度,加快血液循环,促进粪便、尿液等代谢废物快速排出。也可借助水果和食品补水,夏季蔬菜类的汤就是餐桌上不可或缺的菜肴,能直接地补水,夏季多吃水果,无疑是一种愉快的补水方法。此外,夏日外出回家后的首选饮品应该是温度适宜的茶水(尤其是老人和儿童)或淡盐水。淡盐水配制起来也很简单,只需在白开水中加少量食盐(500毫升水加小于1克的盐)即可,喝起来一般不会有咸的感觉。

霍寿喜